#ESTAMOSCUIDANDO

Serie. Viva Palestina Libre y Soberana
Volúmen 1, 2025

01

Esta publicación es para su libre distribución y alentamos su reproducción parcial o total por cualquier medio de impresión. Aquí encontrarás el documento para que puedas replicarlo y compartas

CUIDARNOS PARA SEGUIR RESISTIENDO

Nadie está preparadx para presenciar un genocidio

Es normal sentir frustración y rabia. Sin embargo, permanecer ahí puede conducirte a un estado de agotamiento emocional, físico y mental. Es imprescindible buscar cierta regulación emocional para evitar caer en el desasosiego, la desesperanza y la inacción:

1. Acepta las cosas que no están bajo tu control, tus acciones son importantes pero limitadas.

2. Valora lo que haces: no te quedes atrapadx en lo que "podrías hacer"

3. Da espacio a la tristeza y a la frustración, sin embargo, no te castigues ni lo veas como un problema a resolver, pues es humano lo que estás sintiendo

4. No te compares, cada persona tiene sus propias circunstancias y por lo tanto, sus propias capacidades de acción.

5. No te sientas abrumadx, céntrate en una acción concreta y recuerda: Hacer algo, por poco que sea, es mejor que no hacer nada.

05

6. Habla de Palestina

En tu entorno cotidiano, es importante nunca dejar de hablar de Palestina

7. Comunícate con Familias Gazatíes

A través de mensajería para mostrar tu apoyo, algunas familias verificadas son:
Munira El Najar y su familia: @munira_elnajar y @degazaalmundo

8. Sigue las RRSS ProPalestinas

E interactúa con ellas, compárte su contenido y coméntalas con más de 5 palabras, ya que esto hará que el algorítmo las visibilice más.

9. Imprime y Pega

Cárgelas y Stickers por donde pases, en la página web flyersforpalestin.com puedes descargar diseños de forma gratuita.

10. Viste Prendas y Accesorios

Puedes hacer tus prendas con mensajes de apoyo o también puedes adquirir prendas de otros diseñadores, preferiblemente que destinen apoyos solidarios al Pueblo Palestino

06

¿QUÉ PUEDO HACER YO POR PALESTINA?

"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo" - Eduardo Galeano

Guía urgente para no caer en la frustración, inacción y el desaliento

Esta publicación es una adaptación a la versión original compartida por @dibujosporsonrisas

01

AQUELLAS COSAS QUE PODEMOS HACER...

1. Donaciones

En este contexto las donaciones son un aporte fundamental para la población palestina, a continuación, dejamos a tu disposición algunas organizaciones palestinas que brindan ayudas en la Franja de Gaza y Cisjordania:

Watermelon Warriors

Entrega de eSIM para conectividad celular e internet en dispositivos móviles destinados a periodistas, civiles y personal humanitario.

The Sameer Project

Iniciativa liderada por Palestinos en Gaza y Cisjordania, trabajan para ayudar a las familias desplazadas al interior del territorio Palestino

Gaza Soup Kitchen

Organización Palestina que trabaja incansablemente para preparar y servir comidas calientes y nutritivas a las familias Palestinas.

02

Gaza Mutual Aid Solidarity

Proyecto que desde 2023 se dedica a proporcionar agua potable, alimentos, tiendas de campaña, ropa y ayuda económica a las familias en la franja de Gaza

Shams Relief

Mediante donaciones proporcionan ayuda directa a los niños, huérfanos, heridos y ancianos de Gaza.

También puedes

Donar directamente. Agregar uno de sus enlaces de donación en tu bio de IG. Organizar actividades y rifas solidarias con tus seres queridos. Crear arte o brindar un servicio para recaudar fondos. **Mantente alerta ante estafas** y recuerda que, pese a los obstáculos, la ayuda sí llega y tiene un impacto inmediato.

¿Cómo llega la ayuda a Palestina?

Las donaciones recaudadas a través de redes sociales y campañas › Cadenas de transferencia informales: los fondos se mueven entre países mediante intermediarios de confianza, eludiendo los canales bancarios bloqueados › Depósitos locales: el dinero se transfiere a casas de cambio o comerciantes en Gaza › Lxs destinatarixs retiran el efectivo previo pago de altísimas comisiones (hasta un 50%).

03

2. Apoya y Firma las Peticiones

Promovidas por organizaciones comprometidas con la libertad del pueblo palestino, el fin del bloqueo y de la ocupación. RESCOP | BDS Movement | UNRWA | Oxfam | Médicos sin fronteras

3. Participa de Movimientos Locales

Promueve y participa de las movilizaciones convocadas en tu localidad, en Colombia: @globalmovementtogaza_col y @palestinalibre.colombia informan de estos eventos

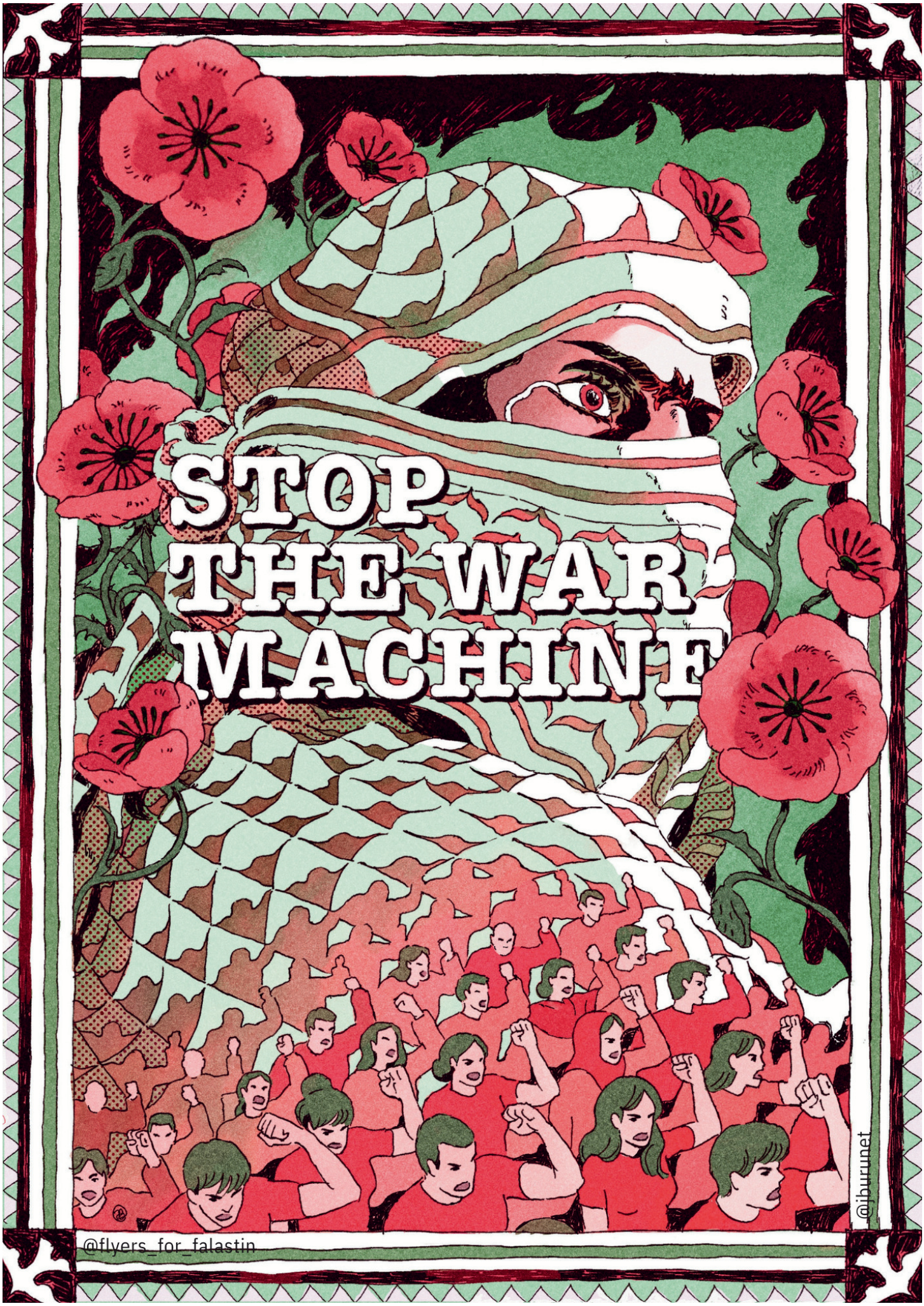
4. Boicotea

Desde el año 2005 el pueblo Palestino está pidiendo el Boicot, Desinversión y Sanciones (BDS) contra Israel. Si quieres conocer más sobre el Boicot visita @bds.movement para estar informadx

5. No Thanks App!

Mediante esta aplicación puedes escanear los codigos de barra de los productos antes de adquirirlos, y darte cuenta si tiene algúna vinculación con empresas asociadas a Israel o al Ejercito de Ocupación Israelí.

04


STOP
THE WAR
MACHINE
@flyers_for_falastin
@iburunet